



J
JAIME
NÚÑEZ

#OPINIÓN

**AL
MANDO**

JAIME_NP@YAHOO.COM
/ @JANUPI

Dulce sin culpa es posible

Los edulcorantes no calóricos ofrecen sabor sin aportar energía significativa, lo que ha permitido reformular productos y bebidas para reducir azúcares



En un entorno donde el sobrepeso y la obesidad afectan a 71.9 por ciento de los adultos en México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022, toda estrategia que contribuya a reducir calorías sin sacrificar sabor merece análisis.

En conversación reciente con **Laura Miranda**, coordinadora para América Latina de la International Sweeteners Association (ISA), abordamos uno de los temas más debatidos en nutrición: ¿qué papel juegan realmente los edulcorantes sin calorías en la salud pública? Me explicó que los edulcorantes no calóricos, también conocidos como no nutritivos, permiten ofrecer sabor dulce sin aportar energía, y que su uso ha permitido reformular productos y bebidas para reducir azúcares y calorías sin afectar la experiencia del consumidor.

La mayoría de ellos se utiliza en dosis mínimas debido a su intensidad, y están autorizados por organismos internacionales como el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA). La experta destacó que su uso ha permitido avances importantes en alimentos industrializados, y que la evidencia científica internacional demuestra beneficios concretos.

Estudios referenciados por Mayo Clinic documentan que su uso puede generar una reducción promedio de 39 calorías por porción en productos infantiles, y apoyar una pérdida de peso modesta en adultos, especialmente entre quienes presentan sobrepeso o síndrome metabólico. Además, Miranda subrayó que estos ingredientes no elevan los niveles de glucosa ni de insulina después de las comidas, lo que los convierte en herramientas útiles para personas con diabetes.

Contrario a percepciones erróneas, la evidencia clínica muestra que su uso no genera una sobrecompensación energética pos-



terior en la dieta. Sobre la postura de la Organización Mundial de la Salud (OMS), al mando de **Tedros Adhanom Ghebreyesus**, publicada en 2023, que desaconseja el uso de edulcorantes para el control de peso a largo plazo, la vocera señaló que dicha recomendación ha sido cuestionada.

Organizaciones como la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) y Diabetes UK han reiterado su respaldo al uso seguro y funcional de estos ingredientes como parte de una estrategia nutricional integral.

En el caso de México, Laura Miranda puntualizó que la regulación a cargo de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), que lleva **Armida Zúñiga Estrada**, garantiza que los productos que contienen estos ingredientes cumplen con estándares internacionales. Agregó que su uso no busca reemplazar hábitos saludables, sino ofrecer alternativas viables en un entorno donde la reducción de azúcar es prioridad en salud pública.

**El uso de
edulcorantes
reduce calorías
por porción
en niños**

